AFFETME NEDİR?

Affetmenin ne olduğunu anlamak için, affedilmenin ne olmadığını düşünmek önemlidir.

Affetmek, intikam ihtiyacını ortadan kaldırmak, acı ve kızgınlığın olumsuz düşüncelerini serbest bırakmaktır.

“Affetmek geçmişi değiştirmez ama geleceğin önünü açar.” Paule Boese

İnsanların affetmemek için hep çokça bahanesi vardır, oysa affetmek kişinin karşısındaki için değil kendisi için yaptığı bir şeydir. Affetmenin, üzerimizden nasıl bir yük aldığını deneyimlemeden bilmek mümkün değildir. Kişiyi iyileştirir, özgürleştirir, önünüzü açar. Yapılan birçok bilimsel araştırma, affetmeyen kişinin, sahip olduğu negatif duygular yüzünden aynı zamanda fiziksel anlamda da olumsuz etkilenmekte olduğunu vurgulamaktadır. Uyku problemleri, mide, bağırsak sorunları, sırt ağrıları, baş ağrıları bu fiziksel sonuçlardan sadece bazılarıdır. Psikolojik alanda affetmenin stres ve iç çatışma deneyimini azalttığı ve aynı zamanda olumlu

düşünceleri, duyguları ve davranışları aynı anda geri kazandığı gösterilmiştir.

Birçoğumuz için sorun, bazen başkalarını affetmeyi seçebilmemizdir, ancak yine de kalbimizde, öfke veya kızgınlık sürüyor. Bununla birlikte, aslında geçmiş hayal kırıklıklarını, acılarını veya iyi niyeti kötüye kullanma eylemlerini affetmek ve gerçekten bırakmak mümkündür. Bazen bu mantıksız gibi görünse de affetme, kendinizi özgürleştirme gücüne sahip bir kalp demektir. Böylece daha iyi bir hayat yaşayabilirsiniz.

Geçmişteki olaylara sıkı sıkıya tutunmaya devam ederseniz farkında olmadan "bugün" elinizden kayıp gitmiş olur, siz bugünü yaşayamamış olursunuz. Geçmişteki ben, gelecekteki benden haber alıp ''şimdiki'' anımı değiştirebilirim.

Geçmişi bırakmak istiyorsanız vazgeçin. Onlara haklı olduğunuzu anlatmaktan, onların haksızlıklarını ispat etmekten, onlara inat yaşamaktan vazgeçin. Olan olmuştur ve bu geçmişte kalmıştır, siz gerekli dersleri çıkarmışsınızdır.
Hatırlayalım, affetmeyerek sadece onu cezalandırmıyorsunuz, aynı zamanda kendinizi cezalandırıyorsunuz.

İşte size temiz bir sayfa oluşturmak ve kalbinizin acı, öfke veya suçluluk utancından kurtulmanıza yardımcı olmak için 4 affetme tekniği.

1. DÜŞÜNCELERİNİZİN FARKINDA OLUN

Kendi düşüncelerinizden ve duygularınızdan ayırın ve çok yakında sizin zihniniz olmadığını anlamaya başlayacaksınız.
Kendinizi zihninizi sakinleştirmeye devam ettikçe, büyük bir değişim olur. Zamanla eski düşünce kalıpları azalır, öz değer duygunuz yükselir ve daha büyük sevgi ve şefkatle affetmenin gücünü keşfedeceksiniz.

2. SEVGİYE VE AFFEDİCİLİĞE ODAKLANMAK KOLAYLAŞIR

Kendimiz için üzüldüğümüz, geçmişin kırgın, öfkeli ya da incinmiş düşüncelerinin şimdiki günümüze hakim olmasına izin veren zamanlardan geçeriz. Bu hiçbir şeyi daha iyi yapmaz.
Bugün yaşadığınız yaşama hiçbir değer katamayacak.
Bunun yerine aşka dönün. Hayatta sevebileceğiniz birçok şey var. Dikkatinizi hayatta bolca olan sevgi yönlerine koymak, onları görmenizi sağlar.
Sadece kalbinizi hayatınıza, doğanın armağanlarına, güzelliğe göre doldurmak, zihninizin geçmişin acılarına odaklanmasını engeller.
Sevgiyle dolup taşan bir kalp, öfke ya da çile düşünceleriyle dolu bir zihinden çok daha güçlüdür ve hepimiz aslında bunun çok daha iyi hissettirdiğini biliyoruz.

3. AFFETMEK İÇİN PERSFEKTİF GÜCÜNÜ KULLANIN

Bir şeylerin gerçekleştiğini ve mutsuz olamayacağını kabul etmek, uzaktan bakarsanız biraz daha kolay olabilir. Kendinizi geleceğinizde bir yerlerde hayal edin. Daha bilgili, daha tecrübeli, hayat denizinde dönen akıntıya bakıyorsunuz. Kendinizi öfke, kızgınlık veya suçluluk düşünceleriyle doldururken, zihninizin sizi tuzağa düşürmesine izin veriyorsunuz. Kendinizi öğrenirken, büyürken ve olmayı seçtiğiniz kişi olarak görün. Mutluluğu kolayca kucaklayabileceğiniz ve iç huzuru yaşayabileceğiniz bir hayat yaşayan kişi.

Ve yeni bakış açınızdan, kendinizi ve başkalarını görme şeklinizi değiştirirseniz, sınırsız, şaşırtıcı potansiyelin yeni ve parlak bir hayatınızın olabileceğini anlamaya başlarsınız.

Artık yeni perspektifinizde büyük bir değer olduğunu görüyorsunuz ve affetme, geçmiş anılarınızı gelecek için yeni bir bakış haline getirmenin yolu haline geliyor.

4. HER GECE OLUMLAMA YA DA MEDİTASYON YAPIN

Her gece yatmadan önce zihninizi sakinleştirme meditasyonları ve olumlamaları yapabilirsiniz.

OLUMLAMA CÜMLELERİ

- **Ben değerliyim.**
- **Ben sevgi dolu biriyim.**
- **Ben affedici biriyim.**
- **Ben güçlü biriyim.**
- **Her gün öğreniyor ve büyüyorum.**
- **Kendimi seviyorum ve başkalarına karşı sevgi ve şefkat doluyum.**
- **Geçmişimi geride bırakıyorum. Geleceğimi düşünmüyorum. Şimdiyi yaşıyorum.**
- **Elimden gelenin en iyisini yaptığımı kabul ediyorum.**
- **Sevgi dolu şefkatle başkalarını ve kendimi affediyorum.**
- **Ben mutlu olmayı seçtiğim kişi oluyorum.**

Uyumadan önce kendinizi programlayarak bilinçaltı zihninize çalışmak için olumlu bir şey verir, böylece ertesi gün yeni bir şekilde duygu ve hareketle uyanırsınız.

Çünkü bilinçaltı zihniniz hayatınızın yaratıcı ortağıdır ve onun tek işi, baskın düşüncelerinizle eşleşen olayları ve deneyimleri çekmektir.

Parlak yeni hayatınızın ışığında yaşarken, geçmiş yaraların, acıların ve suçlulukların karanlığını salıverin gitsin. Çünkü hepiniz ve hepimiz çok değerliyiz.

''Bir an bekle, arkana dön ve unuttuklarını anımsa. Kırdıysan af dile ve affet.'' (Mevlâna)